

Нейробика – зарядка для мозга



Прокачай свой мозг

Ранее было отмечено, что поврежденные клетки мозга не восстанавливаются, но наука не стоит на месте, и сегодня уже известно, что регулярные умственные нагрузки способны восстановить клетки головного мозга и укрепить связь между ними, которой свойственно с возрастом ухудшаться.

Лоуренс Катц (американский профессор) дал название зарядке для мозга – **НЕЙРОБИКА**.

ЗАРЯДКА – это упражнения, активизирующие работу мозга, делающие память острее и даже улучшающие настроение.

Нейробика основывается на принципе, что мозг необходимо постоянно удивлять, заставляя по-разному работать, выполняя одну и ту же работу каждый день, мы и сами не замечаем, как наша память становится слабее, а внимание снижается.

Упражнения нейробики создают в голове новые ассоциации, действуя на новые участки мозга. Они позволяют увидеть окружающий мир по-другому, по-новому. Нейробикой может заниматься любой человек независимо от пола и возраста.

УПРАЖНЕНИЯ НЕЙРОБИКИ МОЖНО ДЕЛАТЬ ГДЕ УГОДНО, И СЕКРЕТ УСПЕХА ЛИШЬ В РЕГУЛЯРНОСТИ.

1. Старайтесь бывать в незнакомых и малознакомых местах (магазины, парки и т.п.).
2. Бывая в кафе или ресторане, старайтесь заказывать блюда и напитки, которые вы еще не пробовали.
3. Полезно покупать разные флакончики с эфирными маслами, духи, и каждое утро вдыхать новый аромат.
4. По вечерам не включайте свет, передвигаясь по своей квартире по памяти, а некоторые привычные действия совершайте, закрыв глаза.
5. Если вы правша, попробуйте проделывать аналогичные действия левой рукой (чистить зубы, писать, причесываться).
6. Загляните в свой гардероб, и купите вещи, которые в нем не встречаются.
7. Освойте язык жестов и шрифт Брайля (для слепых). Не обязательно изучать все досконально, достаточно выучить наиболее употребляемые формы общения – прощание, приветствие, некоторые вопросы и ответы.
8. Находите новые маршруты, не используйте один и тот же маршрут.
9. Иногда полезно быть самоуверенным – браться за работу, в которой вы чуть разбираетесь. Активизация мозга наступает быстро, как только вы начинаете разбираться в малопонятном для себя деле.